**Jak poprawić samoocenę i stać się bardziej pewnym siebie?**

Pewność siebie to atrakcyjna cecha, ale**nie każdemu przychodzi naturalnie.** Udawanie pewności siebie to sposób na zdobycie jej niemal bez świadomości, aż stanie się dla Ciebie naturalna: w każdej dziedzinie życia, od pewności siebie przy prowadzeniu samochodu po pewność siebie przy poznawaniu nowych ludzi.

Jeśli jesteś pewny siebie, możesz osiągnąć swoje cele i mieć życie, o którym zawsze marzyłeś. W końcu pewność siebie to połowa sukcesu. Ale, gdy jesteś nieśmiały i masz problem z poczuciem, że źle się czujesz, może być trudno osiągnąć pewne rzeczy

**Dbaj o siebie.**

Po pierwsze, musisz zadbać o swoje ciało i umysł. Ćwiczenia i właściwe odżywianie to w końcu nie tylko dobra sylwetka. Pożywne jedzenie jest koniecznością, ponieważ twoje ciało wymaga pewnych składników odżywczych, aby być na szczycie, podczas gdy ćwiczenia są niezbędne dla ogólnego dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

Kiedy zadbasz o siebie poprzez zdrową dietę i regularne ćwiczenia, sprawi to, że poczujesz się lepiej ze sobą, ponieważ szanujesz swoje ciało, a szacunek zawsze powinien zaczynać się w domu i szacunek powinien zawsze zaczynać się od Ciebie!

**Zawsze patrz przed siebie.**

Kiedy jesteś w ruchu, twoje oczy powinny zawsze patrzeć przed siebie. To może wydawać się trudne do zrobienia, ponieważ patrzenie w dół stało się nawykiem, ale kiedy masz oczy w górze, wyglądasz pewnie i celujesz wyżej niż gdybyś był skulony i patrzył na ziemię. Będzie to emanować poczuciem pewności siebie, którego możesz nie czuć w danym momencie.

**Zawsze utrzymuj kontakt wzrokowy.**

Bez względu na to, z kim rozmawiasz, ważne jest, aby utrzymać kontakt wzrokowy podczas rozmowy. Patrzenie w dół lub w dal podczas rozmowy z kimś może sprawiać wrażenie, że jesteś niepewny swoich słów lub, co gorsza, że kłamiesz!

Kiedy zamkniesz oczy w rozmowie, sprawi to, że będziesz wydawał się pewny swoich słów i bardziej pewny siebie niż w rzeczywistości. Jeśli trudno Ci utrzymać kontakt wzrokowy z powodu nieśmiałej osobowości, najlepiej zmuś się do tego. Im więcej będziesz to robić, tym łatwiejsze się to stanie.

**Mów z przekonaniem.**

Pewna siebie osoba zawsze zapewnia poczucie własnej wartości poprzez swoje słowa. Kiedy mówisz z poczuciem pewności siebie, dajesz złudzenie, że to co masz do powiedzenia jest ważne. Rób to, aż uwierzysz, że to też.

**Ćwicz asertywność.**

Ludzie z wysoką samooceną nie boją się stanąć w obronie własnej osoby lub wypowiedzieć swojego zdania. Jeśli nie podoba ci się sposób, w jaki coś się dzieje, mów o tym głośno. Jeśli uważasz, że coś można zrobić lepiej, podziel się swoimi pomysłami. Nie bój się asertywności, gdy jest to konieczne.

**Przyjmuj krytykę.**

Kiedy krytyka jest konstruktywna, przyjmij radę i aktywnie ją zastosuj. To również zwiększy Twoją pewność siebie, ponieważ pozwoli Ci stać się lepszą wersją Twojego już niesamowitego ja.

*Jeżeli zmagasz się z kryzysem emocjonalnym wynikającym z trudności osobistych (np. drażliwość, smutek, stres, doświadczyłeś/aś traumy, zmagasz się z niską samooceną, czy obniżonym nastrojem itd.) lub doświadczasz kryzysu w relacji i poszukujesz wsparcia w kryzysie, skontaktuj się ze specjalistą, jakim jest psycholog. Kępno i okolice to miejsca, w których otrzymasz profesjonalną pomoc.*